

血液透析时需保持良好的心态

王有润（山西省汾阳医院，山西汾阳 032200）

随着生活方式和饮食习惯发生变化，越来越多的人患上了慢性肾病。对于慢性肾病晚期患者，血液透析是一种主要的治疗方法。然而，许多患者在进行血液透析时，会感受很大的心理压力，影响治疗效果和生活质量。

血液透析简介

血液透析是一种清除体内废物、过量水分和电解质的治疗方法，通过在患者体内和透析液之间建立一个半透膜，使体内有毒物质和多余水分通过半透膜进入透析液中，从而减轻肾脏负担，维持患者正常的生命活动。

血液透析患者面临的心理压力

（1）患者可能对治疗过程本身产生焦虑和恐惧，特别是在刚开始接受透析时，这些不良情绪可能来自对疼痛、并发症和治疗效果的担忧，以及对不熟悉医疗设备和环境的陌生感。

（2）抑郁也是血液透析患者常见的心理问题。长期的治疗过程可能让患者感到身心疲惫，导致生活质量下降，觉得自己失去了对生活的控制，甚至对未来丧失信心。

（3）社会支持方面的压力是血液透析患者面临的重要问题。治疗过程会占据大量的时间和精力，患者可能会感到孤立，与家人、朋友和同事的联系减少，这会进一步加剧患者的心理压力。

（4）血液透析患者还可能面临经济压力。长期治疗可能带来昂贵的医疗费用，使得部分患者无法维持稳定的工作和收入，陷入更深次的焦虑和担忧中。

长期的心理压力可导致患者机体免疫系统功能

下降，影响身体对治疗的恢复能力。因此，关注并妥善应对这些心理压力对于患者的整体康复至关重要。

保持良好心态，积极应对压力

心理调适

患者应学会调整心态，正确认识血液透析治疗，如可参加心理辅导课程，学习应对压力的方法；与心理医生交流，倾诉自己的困扰和顾虑，寻求专业的建议和帮助；学习心理调适技巧，如深呼吸、渐进性肌肉松弛等，有助于缓解紧张情绪，改善心理状态。

建立良好的支持系统

在治疗过程中，患者可寻求家人、朋友和医护人员心理支持，提供情感上的安慰和生活上的帮助；可加入肾脏病患者互助小组，与其他患者交流经验和心得，互相鼓励和支持。

增加运动和休闲活动

适当的运动和休闲活动有助于缓解压力，提高身体素质。患者可以在医生的指导下，选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽等；培养兴趣爱好，如绘画、音乐、阅读等，帮助转移注意力，舒缓压力；定期参加户外活动和旅游，与大自然亲近，释放压抑的情绪。

学习疾病知识

了解慢性肾病及血液透析的相关知识，有助于更好地理解疾病和治疗过程，减轻恐惧和不安。可以向医护人员请教问题，或阅读相关书籍和资料，关注最新的医学研究和技术进展，增强治疗的信心。

保持良好的生活习惯

遵循医生的建议，坚持规律的作息时间和合理的饮食和药物治疗。加强自我管理，戒烟限酒，控制饮食中的钠、磷、钾、蛋白质等摄入量。